

## Características Comunes De Los Individuos Afectados Por Desorganización Crónica

- Acumulan grandes cantidades de objetos, documentos, papeles o posesiones más allá de la aparente necesidad o placer.
- Tienen dificultad para deshacerse de las cosas y para dejarlas ir.
- Tienen un amplio rango de intereses y muchos proyectos incompletos.
- Necesitan “pistas” visuales como recordatorios para tomar acción.
- Tienden fácilmente a distraerse o pierden enfoque; poca concentración.
- A menudo luchan con la administración del tiempo.

Hogar	Trabajo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacios habitables abarrotados.</li> <li>• Áreas de almacenaje llenas hasta el tope.</li> <li>• Ninguno o varios calendarios del hogar en uso.</li> <li>• Ambiente del hogar estresante.</li> <li>• Pérdida de documentos importantes relativos al hogar.</li> <li>• A menudo las salidas para la escuela y el trabajo se retrasan por objetos perdidos o distracciones.</li> <li>• Dificultad para completar tareas del hogar tales como lavar ropa, la limpieza de la casa, jardinería.</li> <li>• Múltiples proyectos empezados pero sin terminar.</li> <li>• Inhabilidad para encontrar cosas.</li> <li>• Pudieran rentar bodegas externas para guardar el exceso de posesiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobre sentido del tiempo.</li> <li>• Pierden o colocan fuera de lugar archivos (papel o digital).</li> <li>• Se demoran o faltan a las juntas.</li> <li>• Inhabilidad para encontrar cosas.</li> <li>• Fechas límites incumplidas.</li> <li>• Dificultad para tomar decisiones.</li> <li>• Vaguedad con las instrucciones.</li> <li>• Frecuentemente pierden la agenda o el planificador.</li> <li>• Problemas de organización reflejados en las evaluaciones laborales.</li> <li>• Ninguno o varios sistemas de archivo en uso.</li> </ul>

Si descubres que tú, un familiar, colega o compañero de trabajo está afectado por la desorganización crónica (DC), primero y ante todo ¡sé paciente! La DC no ocurre de la noche a la mañana. Toma tiempo aprender nuevas habilidades y estrategias para lidiar con la DC. Los individuos afectados por DC se encuentran entre las personas más creativas e innovadoras.

Trabajar con un organizador profesional y con profesionales afines que conozcan sobre el tema ayudará al progreso. Aprende todo acerca de la DC.